

Passer la ceinture marron

Nage waza

ASHI GURUMA

USHIRO GOSHI

UTSURI GOSHI

YOKO TOMOE NAGE

SOTO MAKI KOMI

HANE MAKI KOMI

Développement d'une technique préférentielle
(durée 2 mn)

illustration de la préparation, de la mise en
déséquilibre et de l'exécution contrôlée.

Kansetsu waza

UDE GATAME

UDE GARAMI

HIZA GATAME

WAKI GATAME

JUJI GATAME

Développement d'une technique choisie parmi les
étranglements ou les clés. Inclure une liaison
debout/sol dans la démonstration